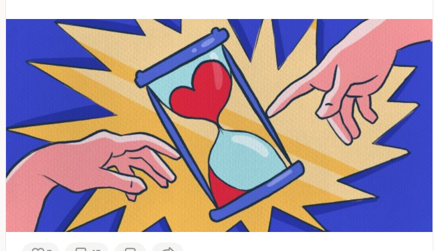
5 стадий любви, через которые до конца проходят самые крепкие пары

2 сентября 2020 / Отношения

Конфликты и разочарование не всегда повод для расставания.

Анна Ковалева



7 45

Всё больше людей заканчивают отношения, как только те перестают приносить радость. Нам кажется, раз что-то пошло не так, то с этим надо поскорее завязывать. Такое часто происходит из-за того, что мы идеализируем романтические отношения: современное общество и культура заставляют нас думать, что в «настоящей» любви не бывает проблем.

> В телеграм-канале «Постельный режим» обсуждаем секс и отношения. Строго 18+!

Это заблуждение может дорого обойтись, ведь расплачиваться придётся собственным счастьем. Часто отношения можно спасти, если вовремя понять, что вы всего лишь проходите непростую стадию. Не забывайте, что в жизни есть место рутине, бытовым трудностям, отчуждению, разочарованию и ещё уйме других вещей. И что несмотря на них можно любить друг друга.

1. Влюблённость

IgorVetushko / Depositphotos.com

Когда говорят о влюблённости, имеют в виду химию, то есть взаимное влечение, возникающее между двумя людьми. Она врывается в жизнь неожиданно и появляется как будто сама по себе. Её нельзя предотвратить или заглушить насильно. Это не сознательный выбор, а проявление инстинкта.

> Когда вы влюблены, то чувствуете, что нужны кому-то, видите, что вас ценят и вами восхищаются.

Вы готовы посвящать партнёру всё время и силы, он становится для вас самым лучшим человеком на земле. Вы отмахиваетесь от советов окружающих, считая, что лучше знаете, кто вам подходит. Постепенно эти ощущения сходят на нет, и для некоторых возвращение в реальность оказывается болезненным.

2. Становление пары

Вы начинаете чувствовать крепкую связь с партнёром и ощущаете себя парой. Вам комфортно и спокойно вдвоём, вы уверены друг в друге, даже если уже нет таких крышесносных эмоций, как раньше. Вы растёте и развиваетесь вместе и начинаете понимать, что по-настоящему нужно человеку рядом с вами.

Именно на этом этапе многие люди решают начать жить вместе, вступить в брак или завести ребёнка. Вы знаете, что ваш союз основан на общих ценностях и взаимном уважении. Партнёр становится полноценной частью вашей жизни, и вы понимаете, что являетесь единым целым.

3. Разочарование и отчуждение

Deklofenak / Depositphotos.com

Как раз на этот период приходится самое большое количество расставаний и разводов.

> Стадия разочарования в чём-то похожа на похмелье. Вам грустно и больно, что вечеринка закончилась, а её последствия вызывают неприятные ощущения.

Чувства улетучились, надежды на светлое будущее рухнули. Кажется, что в ваших отношениях всё идёт неправильно по какой-то необъяснимой причине. Вы недоумеваете, куда делся тот человек, в которого вы были влюблены.

Дело в том, что в период влюблённости мы рассматриваем партнёра как будто под лупой. Его шутки кажутся вдвойне смешными, природный сарказм воспринимается как доказательство острого ума, а всё, что с ним связано, является идеальным. Когда наступает стадия разочарования, мы видим уже другую картину: шутки кажутся примитивными, сарказм превращается в надменность, а любые комментарии вслух и вовсе начинают раздражать.

Естественно, вы задаётесь вопросом, правильный ли выбор сделали. Не паникуйте: вы не одни сталкиваетесь с подобной проблемой. Пережить эту стадию сложно, но, если у вас получится, дальше будет только лучше.

4. Работа над любовью

Важно понять, что можно продолжать любить, даже когда вы перестали смотреть на партнёра сквозь розовые очки. Вы спасёте ситуацию, если измените свой образ мыслей. Работайте над отношениями, и вы получите награду: ваши чувства станут взрослее и крепче.

> Признайте, что человек рядом не может и не должен быть идеальным.

Не забывайте, что отношения — это работа, поэтому наберитесь терпения и направьте усилия на то, чтобы сохранить ваш союз. У всех нас есть минусы, проблемы, комплексы, но в каждом есть и что-то прекрасное. Вам предстоит влюбиться не в достоинства, а в недостатки партнёра. Воспринимайте их как обратную и неотъемлемую сторону тех качеств, за которые вы полюбили этого человека.

5. Любовь, способная изменить мир

Photocreo / Depositphotos.com

На последней стадии появляется совершенно новый уровень взаимного уважения и принятия. Вы ничего не скрываете, знаете сильные и слабые стороны друг друга и любите партнёра таким, какой он есть.

Наша жизнь — сложная штука, в которой бывают трудные времена. Справиться со всеми проблемами в одиночку можно, но трудно. Когда вы строите настоящую любовь и проходите через неизбежные сложности, партнёр становится главным единомышленником и сильным союзником.

Такая любовь действительно всё меняет. Она позволяет забыть старые обиды, даёт уверенность в себе и помогает почувствовать свою значимость и значимость человека рядом. Не забывайте, что любовь — это выбор. И этот выбор в ваших руках.

Читайте также

- Что происходит с людьми в долгих отношениях: 5 фактов, доказанных наукой
- Подкаст Лайфхакера: 7 способов понять, каков человек на самом деле
- Почему пора перестать верить в миф о второй половинке

Над текстом работали: Анна Ковалева, Елена Евстафьева

7 45

Подкаст дня

7 обсуждений, которые нужно проходить каждому мужчине — Социальная реклама
ТЕСТ: Криптогид или цифровой гений? Узнайте, какой вы NFT-инвестор — Реклама
ТЕСТ: Кто вы на пути к цели? Узнайте, сможете ли добиться того, о чём мечтаете — Реклама
Как помочь подростку найти первую работу

45 комментариев

Уведомлять о комментариях

Написать комментарий

Сначала лучшие / По порядку

Анна Смирнова 12.04.17 23:08
Как с вами скучно стало, все статьи скопированы с других сайтов. Эта переписана с adme. Отпишусь от вас.

Anna Kovaleva 15.04.17 09:08
Анна, добрый день. Я - автор материала. И нет, это не скопированная статья. Разумеется, на эту тему написано очень много, как на русском, так и на английском языке, и мысли в разных статьях нередко повторяются. Эта статья - не перевод одной конкретной статьи, при ее создании использовались несколько различных источников.

Евгений Белоусов 16.04.17 02:27
просто вы думаете и делаете одинаково как штамповщики

Алексей Пономарь 18.04.17 02:38
В самом деле? Можете показать одинаковость?

Борис Попов 06.09.20 17:22
Анна, а что **Вы сами** думаете об этом?

Александр Буханевич 12.04.17 21:31
Где пруфы, Билли?

Анна Смирнова 13.04.17 16:26
https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/u-lyubvi-vsego-pyat-stadij-no-mnogie-ostanavlivayutsya-na-tretej-1379815/ И эта не первая статья. У меня дежавю, сначала читаю там, потом через месяц у вас появляется такая тема. Почему у нет в рассылках ссылки по которой можно отписаться от новостей?

Алексей Пономарь 15.04.17 06:44
Имеющий глаза да увидит.
И да, уж точно с адме не копирует ничего.

Aleksey Zaharchenko 15.04.17 09:50
http://manalive.com/stages-of-love/

Евгений Белоусов 18.04.17 02:26
лайфхакер уже не торт....

Мария Верховцева 15.04.17 09:43
Анна, если бы вы прочитали статью полностью, не судили только по заголовку, то не написали бы этого комментария. Это не перевод, это авторский материал, при создании которого был использован не один источник. И уж тем более, это не рерайт с упомянутого вами ресурса.

Дмитрий Сорокин 13.04.17 07:51
мне понравилась статья. Скажите, Вы сами пережили всё это или это лишь теория?

Elijah Pride 19.04.17 19:30
У меня 15 лет практики) Подпишусь под всеми 5-ю стадиями. Любовь это и вправду работа. Главное, чтоб работали вместе, и левых баб в свое сердце не пускать для эмоционально взрослого человека это не проблема. кстати известные 3 и 7 лет, тоже правда.

Sergey Bullinside 24.09.17 20:41
а что за 7 лет?
Три то известно, когда пропадает многое. А 7?

Anna Kovaleva 15.04.17 19:36
Дмитрий, добрый день! Спасибо, приятно! И, да, я в процессе. Как и многие из нас:)

Michael "hamMElion" Krasovskii 13.04.17 18:35
А на следующей стадии человек влюбляется в кого-то еще, влюбленность же "возникает сама по себе, её нельзя предотвратить или заглушить насильно". И вот, не смотря на старые отношения, вы просто уже "не слушаете советов окружающих, считая, что лучше знаете, кто вам подходит. Вы готовы посвящать всё время и силы партнеру, который для вас становится самым лучшим человеком на земле..."

Anna Kovaleva 15.04.17 09:16
Michael, добрый день. Простите, пожалуйста, не очень вас поняла. Вы о том, что влюбленности сменяют друг друга, и люди могут влюбиться еще раз в нового человека? Вы правы - действительно могут. Раскроете мысль?

Michael "hamMElion" Krasovskii 15.04.17 12:35
Да, я, в узком смысле, об этом, а в широком - что, возможно, не стоит зацикливаться на 'идеальной любви'; не рассматривать отношения как дом, который строишь, а при расставании с партнером 'теряешь', а, скорее, как опыт и впечатления, которые навсегда останутся частью твоей жизни, даже если вы с партнером решили идти дальше разными дорогами. Разумеется, следует помнить и обо взятых на себя обязательствах, например, в случае общих детей. Тут уже проверяется характер человека - насколько его 'надо' сильнее его 'хочу'.

Anna Kovaleva 16.04.17 19:34
Michael, я с вами согласна - любые отношения - прежде всего опыт. Зацикливаться на "идеальной любви" действительно не стоит - но дальше опять выбор каждого - работать над имеющимися отношениями или выбрать другие. Разумеется, иногда понимаешь, что человек ну совсем не твой - тут, наверное, честнее пойти разными дорогами, как вы и говорите. Об этом тоже писала: https://lifehacker.ru/kak-zakonchit-otnosheniya/
Но главное в обоих случаях, пожалуй, - признать, что никто не идеален, и в других отношениях тоже будут свои плюсы и минусы.

Мария Бурмус 16.04.17 18:56
Мы вместе 25 лет. Да, пожалуй, все написанное верно. Но, когда наступали сложные моменты, помогали не советы психологов и умные статьи, а прекрасный пример родителей (которые вместе 53 года).. Всегда выяснялось, что они переживали в свое время то же самое и справились. А стоит ли справляться? Судя по тому, что с каждым годом они кажутся нам все более счастливой парой - стоит!.. С каждым годом любить легче))))

Кристина Поспелова 02.09.20 06:48 | изменено
Прекрасный пример)

Anna Kovaleva 16.04.17 19:42
Мария, добрый вечер! Спасибо вам от автора :) 25 лет - как это здорово! Поздравляю вашу пару уже с юбилеем, если можно так сказать:) И замечательно, что у вас есть прекрасный пример родителей. Пожалуй, пример родителей, бабушек и дедушек - действительно прекрасный ориентир для нас всех. Здоровья им и еще много-много счастливых лет впереди!

Konstantin Valerievich 13.04.17 08:54
Что я только что прочитал?

Anna Kovaleva 15.04.17 09:10
https://lifehacker.ru/5-stadij-lyubvi/ lol

Konstantin Valerievich 15.04.17 12:58
Капитан?

Sergey Sergeev 12.01.20 06:27
Разочарование происходит по тому, что влюбляемся мы не в конкретную личность, а в образ, который сами и придумываем. В создании этой иллюзии нам активно "помогают" гормоны и феромоны. Стадия "похмелья" это трезвое сравнение созданного образа и реального объекта. Если объект любви не соответствует образу, наступает разочарование. Если наступила 3 стадия (и не обязательно, что она будет 3-я по плрядку), то пора расходиться. Любовь это состояние души, а не работа.

Serge N 04.09.20 16:16
Да, лучше сразу приступать к последней стадии - быть друг перед другом как открытая книга. Открыв все свои шкафы со скелетами, без искусственных масок, со всеми тараканами. Тогда есть шанс сразу встретить родственную душу, которая так же раскроется перед тобой. А то носим маски, вклюбляемся в эти маски, потом маска начинает жать и видим реального человека. Разочарование... Нафига это надо.

Людмила Титова 30.07.18 10:38
Как у вас все банально и скучно. А как же божий дар? Любовь не строят! Любовь берегут. Либо она есть, либо ее нет. Если влюбленность проходит, то это была всего лишь влюбленность.Любовь и начинается иначе. Там чувства глубже. И все трезво понимаешь. У меня она один раз пришла с первого взгляда.И все продолжается 4 год. И все как в самом начале. А до этого были как раз одни влюбленности. Так что я на себе проверила что эта статья МИФ. И хочу чтобы Все знали это! :-) Цените Любовь и будьте счастливы!

Василий Дуровский 02.09.20 02:51
истина я сам всю жизнь люблю одну,хоть мы уже 5 лет не вместе

Владимир Смирнов 14.04.17 15:45
что бы вместе прожить долго и умереть в один день, надо иметь одно хобби на двоих. Например бухать вместе. И умереть от паленки.

Anna Kovaleva 15.04.17 09:20
Владимир, добрый день!
https://lifehacker.ru/truth-about-red-wine/
и вот, смотрите, тоже повод подискутировать https://lifehacker.ru/seks-i-alkogol/ :)
Хорошего дня!

Алёнка Голова 16.04.17 08:20
Хм. Читаю статью с оглядкой на свою жизнь. 15 лет в браке. 17 лет вместе. Эта статья имеет смысл. Большая доля истины в ней. Отношения двух людей - это взлеты и падения, это постоянное движение и развитие. Любовь с годами превращается в партнерство, а потом в единство. Главное в отношениях не пороть горячки, иногда просто сесть, взяться за руки и подумать. Вначале любовь - это химия. А с годами - это уже философия.

Anna Kovaleva 16.04.17 19:38
Алена, спасибо вам! Очень хорошо сказали про философию и превращение из партнерства в единство. И здорово, что уже 17 лет вместе! Ваша пара- замечательный пример. Пусть будет еще больше счастливых лет вместе!

Maksim Gorishniy 12.04.17 22:15
А еще любовь живет три года. Все это глупые стереотипы

Anna Kovaleva 15.04.17 09:01
Максим, добрый день. Я - автор материала. Никто не говорит, что наличие определенных стадий любви - непоколебимая истина. Скорее - теория, которая имеет право на существование (так же как и упомянутая мысль Бегбедера). Соглашаться или оспаривать - ваше право.

Василий Дуровский 02.09.20 02:54
ну да,мир катится куда-то не туда,всё больше в нём тех для кого любовь-работа.

Da Shiki 13.07.17 20:16
Очегь унылненько, однако, если верить автору. Уж лучше 40 котов

Катерина Насырова 04.09.19 18:31
Тогда так и нужно писать "есть теория...". Все такие умные, копируя разную чушь.

Владимир Троян 10.10.18 05:29
Очень правильно написано. Вся жизнь впереди и хочется, чтобы любимый человек ? всегда был рядом!

Савелий Панченко 02.05.17 20:31
Все верно описал, люблю вас
очень душевно успокоило мое сердце
и дало много полезной информации
люблю вас и ваши мысли и их изложение

Elijah Pride 19.04.17 19:14
100% верняк. Над любовью нужно работать, но до 5 стадии доходят, те кто работали вместе)

Tatiana Ivanova 19.04.17 18:30
Благодарю за статью!! Лично меня это навело на переосмысление!

Ксюша Надь 19.04.17 07:53
Люди, привет. Не судите автора с плеча.
Написано вдумчиво, видна и констатация и .... стремление автора к написанному.
Наверняка не ошибусь предположив у автора отсутствие пятой стадии. Сама такая.
Сейчас на самой вредной - разочаровании, финиш конечно, все бесит.
Очень трудно себя иногда сдерживать. НО. Я очень уважаю и ценю ум, человека с которым живу совместно уже 6-й год. Близких отношений уже давно нет, на то свои причины - у меня полностью пропало к ней желание.
И еще, из всех людей, живущих на Земле, именно эту женщину я хочу видеть рядом, люблю.
Так что - респект написавшей, и мне, бедненькой - терпения и переосмысления. От добра - добра не ищут.
?

Вера Б 18.04.17 19:48
А я считаю так - то, что выделяют как стадии любви - это только "поверхность" процесса, а основа его - приобретение психологического и духовного опыта (близкого) общения с другим человеком вообще. Опыта, который приобретается с годами, хотя, бывает, что и быстро, а, бывает, такой опыт так и не приходит. Я хочу сказать, что можно стать "зрелым", и научиться по-настоящему любить и принимать человека таким, какой он есть, не проходя больше эти поверхностные "стадии" - слепую эйфорию, а потом разочарование. Первые три стадии - они от духовной незрелости, от нашей неразвитости!

Евгений Белоусов 18.04.17 02:26
не без радости отметил нашу пятую стадию

Написать комментарий

Лучшие предложения

Выгодно: непромокаемые кеды PUMA со скидкой 40%
6 недорогих смарт-часов, которые стоит купить в 2023 году
10 настенных светильников, которые украсят интерьер
Надо брать: мужская джинсовая ку... Mossmore со с... 40%

Рекомендации от партнёров

18+ Копирование материалов запрещено. Издание может получать комиссию от покупки товаров, представленных в публикациях.